هو الشافی



" آموزش های عمومی کبد "

فرمایش امام صادق علیه‌السلام درباره کبد

ای مُفَضل در تدبیر خدای حکیم قدرتمند و چگونگی رسیدن غذا به تمام بدن فکر کن، این طور است که اول غذا وارد معده می‌شود و معده آن را طبخ می‌نماید و خالص آن را به وسیله رگهای باریکی به کبد می‌فرستد.

این رگها غذا را پالایش می‌کنند تا نرم شود و قسمتهای خشن طعام به کبد نرسد و باعث زخم شدن آن نگردد، چون کبد ظریف است و تاب چیزهای خشن و غلیظ را ندارد، لذا غذای صاف شده به او می‌رسد و در آنجا به لطف و تدبیر خدای دانای حکیم تبدیل به خون و بلغم صفرا و سودا می‌گردد.

از کبد راه‌ها و مجراهایی هست مانند مجاری کانالهایی که در زمین برای رساندن آب به همه زمین می‌سازند، که این مجاری به سایر قسمتهای بدن کشیده شده است، و اخلاط هر چه باید دفع شود و زیادی است از درون آنها به سمت ظرفهایی که به همین منظور آفریده شده فرستاده می‌شود هر چه صفرا است به طرف زَهره و هر چه سودا است به سوی طحال و رطوبتها به طرف مثانه جاری می‌گردد.

پس در حکمت و تدبیر خداوند حکیم تأمل کن که چگونه بدن را ترکیب کرده و هر کدام از این اعضاء را در جای خود قرار داده و این ظرفها را مهیا کرده تا فضولات غذا و اخلاط را در خود جای دهند و در بدن منتشر نگردند که باعث نابودی جسم و ایجاد امراض شوند.. کتاب توحید مفضل

کبد بزرگترین غده بدن می‌باشد که در طرف راست بدن قرار دارد.

کار کبد:

۱- تولید خون برای تغذیه اعضاء بدن است
۲- رسانیدن غذا به اعضاء بدن
۳- تولید اخلاط سالم است

الف - تولید صفرا (مایع زرد رنگ) که در افراد بالغ در شبانه روز حدود یک لیتر یا یک کیلو می‌باشد. کیسه صفراء به اندازه یک بند انگشت به شکل یک گلابی کوچک می‌باشد،

از کیسه صفراء به سمت معده و روده و کلیه‌ها رگهایی است که به صورت منظم ترشح می‌شود، کار مایع صفراء هضم غذا، کمک در دفع مواد زاید از کلیه است.

ب- تولید سوداء (مواد مایع سیاه رنگ) سوداء وارد طحال شده و از آنجا به داخل معده ترشحات منظم دارد.

کبد سالم در شبانه‌روز حدود ۵ هزار عمل شیمیایی و تولید و تنظیم ۵۰۰ ترشح مفید برای بدن دارد، کبد پالایشگاه بدن است از جمله موارد کار کبد: مواد سالم را برای ترکیبات خون آماده و سم‌زادیی از مواد مضر می‌کند.

گوشت گاو و گوساله، سُس مایونز، تخم مرغ زیاد، شیرینی با مواد شیمیایی، روغن نباتی جامد و مایع، سوسیس و کالباس، همبرگر.... از عوامل مهم در لجن گرفتگی و تشکیل سنگ کیسه صفرا می باشد.

مصرف بعضی از داروهای شیمیایی در دراز مدت موجب تولید سنگ کیسه صفرا می‌شود.

در اثر واکنشهای شیمیایی و فعل انفعالات در کیسه صفراء مواد زاید و کثیف تبدیل به سنگ کیسه صفراء می‌شود.

با بزرگ شدن سنگ و یا تعداد زیاد آن درد در ناحیه کبد احساس می‌شود و ایجاد واکنشهای مختلف در بدن می‌کند.

علامتهای بد کار کردن کیسه صفراء

خشک شدن دهان، تلخی کف زبان، تهوع صبح‌گاهی، ترشی و سوزش داخل معده، استفراغ زردآب، عرق کردن زیاد و گرمای بیش از حد بدن.

علامتهای بد کار کردن طحال

تیره شدن تدریجی رنگ و صورت، سیاهی و خاکستری شدن دور چشم، اشتهای زیاد و کاذب، دردهای عضلانی،

تذکر: با برداشتن و جراحی کیسه صفراء و طحال تنظیم بدن ناهماهنگ شده واکنشهای شدید سرمازدگی اشتهاء، یبوست و غیره ایجاد می‌شود.

بیماریهایی که در اثر بد کارکردن کبد یا با مشارکت کبد بوجود می‌آید

هرگاه کبد نامنظم باشد، کیسه صفراء چرک یا لجن گرفته و تولید صفراء و سوداء نامنظم شده و از بدن خارج نمی‌شود و صفراء سوداء اضافی باعث سوء مزاج شده و ایجاد بیماریهای گوناگون می‌کند.

از جمله: ریزش مو- خالی شدن مو در سر- طاسی- جوش سر- تند خویی و بداخلاقی- ضعف اعصاب- پرخاش‌گری- خودخوری- وسواس و استرس- سیاهی دور چشم- کبود و خاکستر شدن صورت - آفت دهان — زگیل - موی زائد - گوشت اضافی گردن و سینه - زخم معده - ورم معده - زخم اثنی‌عشر- نفخ معده - سنگ کلیه - ورم کلیه - زخم مثانه - سنگ مثانه - سوزش ادرار- بواسیر- خونریزی و بواسیر - شقاق معده - کهیر- خارش بدن - خشکی پوست - چربی موی سر- نامنظم شدن عادت ماهیانه خانمها - کیست تخمدان- فیبرم رحم- عفونت رحم- خارش موضعی و خارجی- سوزن سوزن شدن دست و پا- عرق کردن کف دست - عرق بد بو- سرد و گرم شدن کف پاها- تبخال- زردی چشم- سرخک- آبله مرغان، یرقان (هپاتیت)، استسقاء و آسیت.

غذاها، میوه‌ها و چاشنی‌ها برای کبد چرب و کبد گرم:

آبغوره- آبلیمو- لیموترش- سرکه انگور خانگی- سرکه سیب طبیعی- نارنج- رب نارنج - رب آلوچه - رب به و غیره ..

موارد ذکر شده باید داخل غذا و سالاد استفاده شود، استفاده بدون آب و غذا در بعضی از افراد موجب زخم یا سوزش داخلی می‌شود.

سالاد فصل بدون سس استفاده شود، سس‌های موجود در بازار دشمن کبد می‌باشد، مواد سالاد مانند: خیار- کاهو- پیاز- گوجه- هویج زردک- کلم- ترب-

سبزیجات- سبزی خوردن- سبزی آش- سبزی کوکو و اسفناج به صورت بورانی (بدون ماست).

میوه‌های فصل تازه استفاده شود نارس و سردخانه‌ای نباشد با مواد شیمایی رسیده نباشد مانند موزهای خارجی که با گاز اتان پرورش داده می‌شوند و این گاز برای کبد مضر می‌باشد، در فصل بهار کاهو همراه سکنجبن مصرف شود

از میوه‌های خشک مانند: آلبالو- آلو- آلوچه- برگه قیصی و غیره استفاده شود.

از انواع رب‌ها مانند: رب انار- رب غوره- رب آلوچه استفاده شود.

انواع ترشیجات مانند:

سرکه‌های طبیعی: مثل سرکه انگور، سرکه خرما یا سرکه سیب مصرف شود، دقت داشته باشید که از سرکه‌های کارخانه‌ای استفاده نکنید، زیرا این نوع سرکه‌ها از اسیدهای شیمیایی تهیه می‌شوند که برای معده و کبد مضر می‌باشد.

شربت‌های مفید برای کبد چرب و کبد گرم :

سکنجبین با شکر سرخ یا عسل یا شیره انگور یا شیره خرما و شیره توت استفاده شود، از شربت‌ها مانند: شربت آبلیمو – به‌لیمو- آلبالو- کاسنی با شاهتره و شربت ریواس استفاده شود، سکنجبین عنابی – سکنجبین رمانی.

در فصل پاییز و زمستان « به » استفاده شود، صبح‌ها ناشتا به اندازه یک سیب درختی به جویده شود، داخل سوپ جو- آبگوشت- خورشت به و مربای به مصرف شود.

بهترین غذا سوپ جو و آش جو همراه آلو یا آلوچه خشک و بعلاوه سرکه انگور یا نارنج و آبلیمو استفاده شود.

در وعده‌های غذایی از خورش به- خورش آلو کرفس- خورش سبزی و گوشت گوسفند نر- گوشت ماهی دریایی- گوشت خروس استفاده شود.

در غذاهای آشی از سبزی شوید خشک استفاده شود کوکو سبزی با تخم مرغ محلی در مقدار کم و روغن کم استفاده شود.

در کبدهای سرد آنچه که تقویت معده می‌کند تقویت کبد هم می‌کند.